

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第8週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析				
10月14日 星期一	白米飯	蘿蔔滷豆輪	家常豆腐	炒油菜	冬瓜仙草		醣類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7		
		金針菇 0.6Kg	素肉燥-180g/包 1包	油菜 0Kg	仙草(5k) 0桶						
10月15日 星期二	胚芽飯	小小豆輪(加)	毛豆仁 0.6Kg	炒青花椰菜	味噌豆腐湯		脂肪(g) 21.4	蔬菜類 2.7	2.6		
		白蘿蔔去皮 0Kg	板豆腐(尺四) 0盤							冬瓜糖塊 0個	
		紅蘿蔔去皮 0Kg	三色丁 0Kg								
		老薑片 0Kg									
餐數 24				素肉燥(600g/包) 1包		蛋白質(g) 33.7	水果類 奶類				
				薑絲 1Kg		熱量(大卡) 723.4					
10月16日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷海帶片	炒青江菜	蒲瓜珊瑚湯		醣類(g) 97.5	主食類 豆魚肉蛋類	5.6		
		素雞-非基改 3Kg	木耳絲 0Kg	青江菜 0Kg	珊瑚菇 0.6Kg						
10月17日 星期四	芝麻飯	九層塔 0Kg	玉米筍 0Kg	炒大陸妹	榨菜豆皮湯		脂肪(g) 22	蔬菜類 2.7	2.6		
		老薑片 0Kg	秀珍菇 0Kg							薑絲 0Kg	蒲瓜-去皮 0Kg
			紅蘿蔔去皮 0Kg								
			鮑魚菇 0Kg								
餐數 24						蛋白質(g) 34.9	水果類 奶類				
						熱量(大卡) 727.6					
10月18日 星期五	白米飯	蜜瓜燒菇	茶葉蛋	炒高麗菜	蘿蔔湯		醣類(g) 99	主食類 豆魚肉蛋類	5.7		
		杏鮑菇 3Kg	紅茶(完整包) 0包	木耳 0Kg	素排骨酥-乾 0.1Kg						
10月19日 星期六	白米飯	素蜜汁烤肉醬-小 1瓶	滷包-包 0個	炒高麗菜	蘿蔔湯		脂肪(g) 20.3	蔬菜類 2.7	2.5		
		洋芋去皮泡水 0Kg	雞蛋-顆 0個							白蘿蔔去皮 0Kg	
		老薑片 0Kg								薑絲 0Kg	
餐數 24						蛋白質(g) 32.3	水果類 奶類				
						熱量(大卡) 707.9					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：